

CORRELATION OF AGILITY WITH FOOTWORK RESULTS AT MALE ATHLETES BADMINTON OF RIAU ANDALAN PULP AND PAPER PANGKALAN KERINCI

Rahmi Shintya Salmiati, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO, Aref Vai, S.Pd, M.Pd

E-Mail: rahmishintya01@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id

Phone Number : 08228508622

*Health and Recreation Physical Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *The problem of this research is when playing game material (sparing), it is often seen that players miss the ball because they are slow to turn their bodies to receive the next ball effect to the agility of players who are not good. The purpose is to find out how much the correlation of agility with the results of footwork in the athletes male of Badminton Riau Andalan Pulp And Paper Pangkalan Kerinci, amounting to 5 people. This research technique uses total sampling, where the total population is sampled. This research uses correlation techniques. Then, the test data used the normality test, the correlation product moment test, a significant test $\alpha = 0.05$. Normality test variable X, $L_{0max} (0.1446) < L_{tabel} (0.337)$, and variable normality test Y, $L_{0max} (0.2186) < L_{tabel} (0.337)$ in other words the level of trust 95% of normal data and research conclusions show: where there is a relationship a significant relationship between agility and footwork results, with a correlation $r = 0.953$ where $r_{hitung} > r_{tabel}$ $0.953 > 0.950$. Where the magnitude of the correlation coefficient when viewed from the level of relationship (interpretation) the value of r is having a **very strong** level of relationship with the interpretation of the r value of 0.80 - 1,000.*

Key Words: *Correlation, Agility, Footwork Results.*

HUBUNGAN KELINCAHAN DENGAN HASIL *FOOTWORK* PADA ATLET PUTRA BULUTANGKIS RIAU ANDALAN PULP AND PAPER PANGKALAN KERINCI

Rahmi Shintya Salmiati, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO, Aref Vai, S.Pd, M.Pd

E-Mail : rahmishintya01@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id

No. Handphone: 08228508622

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah Penelitian ini adalah pada saat latihan materi game (*sparing*), sering terlihat pemain ketinggalan bola karena lambat memutar badan untuk menerima bola berikutnya yang diakibatkan dari kelincahan pemain yang kurang baik. Tujuan nya untuk mengetahui seberapa besar hubungan kelincahan dengan hasil *footwork* pada atlet putra bulutangkis Riau Andalan Pulp And Paper Pangkalan Kerinci yang berjumlah 5 orang. Teknik penelitian ini menggunakan total sampling, dimana jumlah keseluruhan populasi dijadikan sampel. Penelitian ini menggunakan teknik korelasi. Kemudian, tes data menggunakan tes normalitas, tes produk momen korelasi, tes signifikan $\alpha = 0.05$. Tes normalitas variabel X, $L_0 \text{maks} (0,1446) < L_{\text{tabel}}(0,337)$, dan tes normalitas variabel Y, $L_0 \text{maks} (0,2186) < L_{\text{tabel}}(0,337)$ dengan kata lain tingkat kepercayaan 95% data normal dan kesimpulan penelitian menunjukkan: dimana terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan kelincahan dengan hasil *footwork*, dengan korelasi $r = 0,953$ dimana $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ or $0,953 > 0,950$. Dimana besar koefisien korelasi bila dilihat dari tingkat hubungan (interpretasi) nilai r adalah memiliki tingkat hubungan yang **sangat kuat** dengan interpretasi nilai r 0,80 – 1,000.

Kata kunci : Hubungan, kelincahan, hasil *footwork*.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktifitas fisik yang dilakukan seseorang untuk menjaga kesegaran jasmani serta rohani. Dalam kehidupan sehari-hari, seseorang selalu melakukan aktivitas jasmani, aktivitas itu berupa gerak yang membutuhkan keaktifan setiap anggota badan sesuai dengan fungsinya masing-masing. Manusia saat ini sadar bahwa dengan berolahraga dapat memelihara, mengembangkan dan meningkatkan fungsi organ tubuh atau kesegaran jasmani. Dengan rajin berolahraga tubuh terhindar dari berbagai penyakit seperti stress, penyakit jantung dan penyakit berbahaya lainnya. Dengan jasmani yang sehat, seseorang dapat melakukan rutinitas dengan baik. Mulai dari bangun tidur sampai melakukan pekerjaan sehari-harinya. Dengan begitu dapat mengurangi biaya kesehatan yang harusnya ditanggung akibat tubuh tidak memiliki kekebalan jasmani yang membuat seseorang tersebut sakit-sakitan dan juga dapat mengganggu kegiatan sehari-harinya.

Olahraga memberi kesempatan yang sangat baik bagi tubuh untuk menyalurkan tenaga dengan jalan yang baik pula. Pada saat ini, olahraga mempunyai daya tarik tersendiri bagi masyarakat luas, karena masyarakat saat ini menyadari pentingnya berolahraga bagi kesehatan tubuh, terlebih lagi bagi orang-orang yang memiliki ketertarikan pada suatu bidang olahragatertentu, dan juga pemerintah kini telah menyiapkan pembinaan-pembinaan sejak dini untuk mensupport kemampuan masyarakat yang ada, sehingga tidak menyia-nyia kan kemampuan lebih yang dimiliki anak-anak penerus bangsa untuk mengharumkan nama bangsa di kancah nasional maupun internasional. Karena selain menjadi hobi, olahraga juga sangat bermanfaat banyak bagi tubuh.

Pada hakikatnya tujuan dari olahraga itu terbagi atas 3 bagian sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia (2016:41) Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, yaitu (1) Olahraga Pendidikan; (2) Olahraga Prestasi; dan (3) Olahraga Rekreasi.

Berdasarkan tujuan dari olahraga tersebut, banyak sekali jenis-jenis olahraga yang dapat dilakukan dilingkungan masyarakat tanpa membutuhkan modal yang besar, salah satunya cabang olahraga bulutangkis. Olahraga bulutangkis termasuk kedalam olahraga prestasi. Olahraga bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari di Indonesia dan banyak memberikan prestasi bagi Indonesia. Olahraga bulutangkis dapat dimainkan oleh segala umur dari yang muda hingga yang tua. Permainan bulutangkis juga dapat dimainkan dimana saja, apalagi saat ini pemerintah telah menyediakan ruang untuk masyarakat berolahraga, baik sarana prasarana gedung olahraga maupun taman-taman rekreasi yang juga bisa digunakan untuk berolahraga.

Bulutangkis atau *badminton* adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang mengambil posisi berlawanan dibidang lapangan yang dibagi dua oleh sebuah jaring net. Para pemain meraih angka dengan memukul bola permainan berupa shuttlecock (kok) dengan raket melewati net dan jatuh pada bidang permainan lawan. Tiap pemain atau pasangan hanya boleh memukul kok sekali sebelum melewati net. Sebuah reli berakhir jika kok menyentuh lantai atau menyentuh tubuh seorang pemain (Hermawan Aksan, 2016: 14). Sedangkan menurut Tony Grice (2007:1) menyebutkan Bulutangkis merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan bola dengan teknik pemukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan. Sebenarnya, pukulan yang berlangsung dalam rally

dapat saja bervariasi mulai dari 1 mil perjam pada pukulan drop hingga 200 mil perjam pada pukulan smash. Selanjutnya menurut Hermawan Aksan (2016:90) juga menyebutkan Permainan bulutangkis membutuhkan berbagai kemampuan dan keterampilan gerak yang kompleks. Sepintas lalu dapat diamati bahwa pemain harus melakukan gerakan-gerakan seperti berlari cepat, berhenti dengan tiba-tiba dan segera bergerak lagi, gerak meloncat, menjangkau, memutar badan dengan cepat dan melakukan langkah lebar tanpa kehilangan keseimbangan tubuh.

Pada zaman sekarang di era yang semakin modern ini, olahraga bulutangkis sudah sangat berkembang. Olahraga bulutangkis juga banyak melahirkan atlet-atlet berprestasi yang mengharumkan nama indonesia, sehingga olahraga bulutangkis tidak hanya dijadikan sebagai sarana pendidikan saja, tetapi sudah banyak dijadikan sebagai olahraga prestasi disekolah-sekolah dengan diadakannya ekstrakurikuler.

Untuk menjadi pebulutangkis yang hebat, seseorang harus mampu menguasai teknik-teknik yang ada dalam permainan bulutangkis. Ada banyak sekali teknik dasar dalam permainan bulutangkis, yaitu: Cara Memegang Raket, *Footwork*, Sikap dan Posisi, Servis (*Service*), *Underhand* (Pukulan Dari Bawah), *Overhead Clear/Lob*, Pukulan *Round The Head*, *Smash*, *Dropshot* (Pukulan Potong), *Netting*, *Return Smash*, *Backhand Overhead*, *Drive* (Hermawan Aksan, 2016: 52-87). Dan salah satu teknik yang sangat mempengaruhi keberhasilan bermain ialah teknik *Footwork*. *Footwork*(Gerakan langkah kaki) merupakan dasar untuk bisa menghasilkan pukulan yang berkualitas, yaitu apabila dilakukan dalam posisi baik (Hermawan Aksan, 2016: 61).

Selain kemampuan teknik, dalam permainan bulutangkis sangat memerlukan fisik yang prima, karena permainan bulutangkis memerlukan kemampuan dan keterampilan gerak yang kompleks (Marta Dinata, 2006: 25). Komponen fisik yang diperlukan dalam permainan bulutangkis yaitu kelincahan, daya tahan otot lokal, daya tahan *cardiovaskuler*, kekuatan, *power*, kecepatan, *fleksibilitas* dan komposisi tubuh (Sapta Kunta Purnama, 2010:1). Dan untuk *footwork* diperlukan pula kondisi fisik yang baik sebagai penunjang pergerakan seorang atlet. Kondisi fisik yang sangat menunjang keberhasilan *footwork* (gerakan kaki) yaitu salah satunya kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu merubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (Sajoto, 1988: 17). Sedangkan menurut Harsono (2001: 21), Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak , tanpa ada kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Lalu jika kita amati dilapangan, permainan bulutangkis melakukan lari cepat, berhenti dengan tiba-tiba dan segera bergerak lagi, gerak meloncat, memutar langkah ke depan, tanpa kehilangan keseimbangan (Marta Dinata, 2006: 25). Maka kelincahan sangatlah mempengaruhi hasil *footwork* dalam permainan bulutangkis. Karena itu, pebulutangkis sangat penting memiliki derajat kondisi fisik prima. Ini akan berdampak positif pada kebugaran mental, psikis, yang akhirnya berpengaruh langsung pada penampilan teknik bermain (Marta Dinata, 2006: 25).

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada atlet di klub Bulutangkis Riau Andalan Pulp And Paper Pangkalan Kerinci masih banyak ditemukan kekurangan-kekurangan dalam hasil *footwork*. Pada saat latihan materi game (*sparing*), sering terlihat pemain ketinggalan bola karena lambat memutar badan untuk menerima bola berikutnya yang diakibatkan dari kelincahan pemain yang kurang baik. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada atlet bulu tangkis di klub bulutangkis

Riau Andalan Pulp and Paper mengenai “**Hubungan Kelincahan Dengan Hasil Footwork Pada Atlet Putra Bulu Tangkis Riau Andalan Pulp and Paper Pangkalan Kerinci**”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara variabel bebas yaitu Kelincahan (X1) dengan variable terikat yaitu Hasil Footwork bulutangkis (Y). Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian untuk korelasional. Korelasional adalah suatu alat statistik, yang digunakan untuk membandingkan suatu pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel tersebut (Arikunto,2006:270).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini digunakan dideskripsikan hasil pengukuran tes kelincahan dengan menggunakan instrumen Hexagonal Obstacle (Ismaryati,2008:46-48), untuk mengukur hasil footwork dengan menggunakan tes footwork (Tony Grice,2007:19). Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah kuantitatif melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 5 orang sampel yang merupakan atlet putra bulutangkis Riau Andalan Pulp And Paper Pangkalan Kerinci.

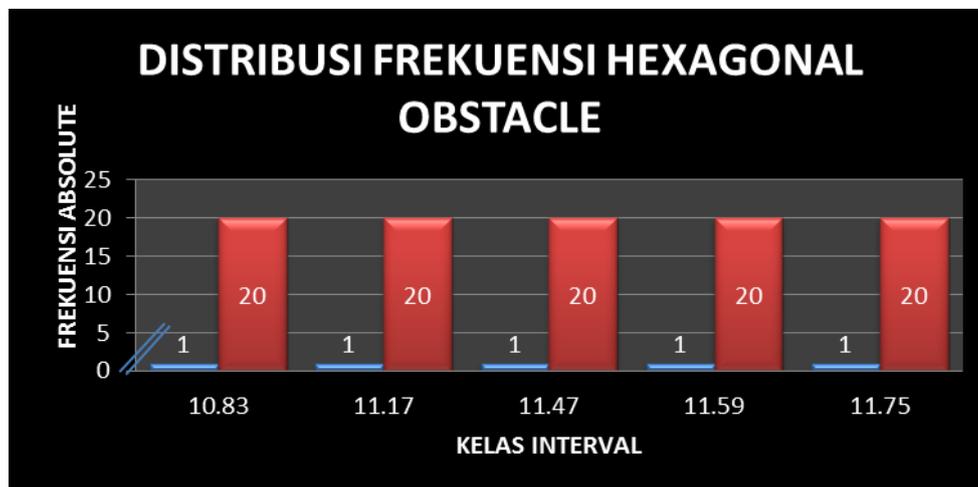
1. Data Hasil dari Tes kelincahan

Data yang diperoleh dari variabel kelincahan (X) di ukur dengan menggunakan test *hexagonal obstacle* terhadap 5 orang sampel Atlet putra bulutangkis Riau Andalan Pulp And Paper Pangkalan Kerinci, didapatkan waktu terbaik 10,83 detik dan waktu terendah 11,75 detik. Berdasarkan data kelompok tersebut rata-rata hitung (*mean*) 11,362 dan standar deviasi 0,365404 untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table dibawah ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi kelincahan (X)

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute (fa)	Frekuensi Relatif (fr)
1.	10,83	1	20%
2.	11,17	1	20%
3.	11,47	1	20%
4.	11,59	1	20%
5.	11,75	1	20%
Jumlah		5	100%
Mean		11,362	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas, bahwa 5 orang sampel tersebut memiliki data frekuensi relatif yang sama yaitu 20%. Dan berdasarkan tabel itu pula didapat 2 orang termasuk kedalam kategori *Excellent* (< 11.2 Secs) dan 3 orang yang termasuk kedalam kategori *Above Average* (11.2-13.3 Secs). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah ini :



Gambar 1. Kelas Interval kelincahan (X)

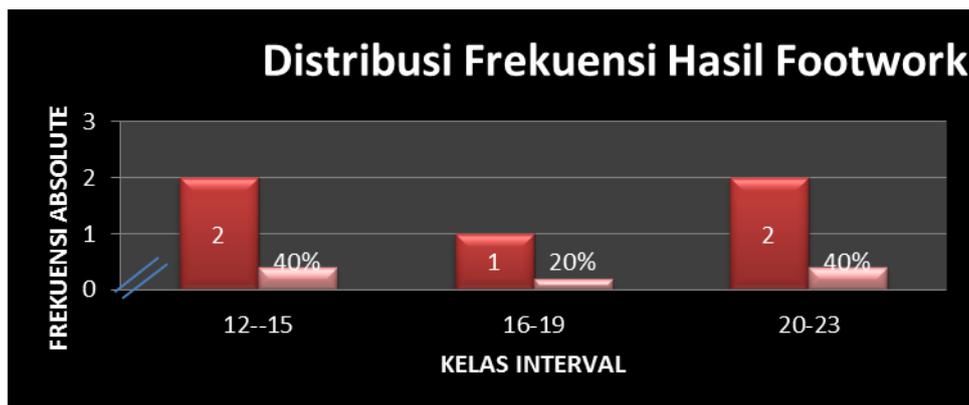
2. Data Hasil dari Tes *Footwork*

Data yang diperoleh dari hasil tes pengukuran tes footwork 5 orang sampel, dan di dapat nilai terbaik 23 dan skor terendah 12. Distributor skor menghasilkan rata-rata (*mean*) 17,6 dan standar deviasi 5,029911 Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi frekuensi hasil footwork (Y)

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut (fa)	Frekuensi Relatif (fr)
1.	12-15	2	40%
2.	16-19	1	20%
3.	20-23	2	40%
Jumlah		5	100%
Mean		17,6	
Standar Deviasi		5,029911	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas, bahwa 5 orang sampel tersebut memiliki data frekuensi relatif yang sama yaitu 20%. Dan berdasarkan tabel itu pula didapat 2 orang termasuk kedalam kategori sangat baik (19 ke atas), 1 orang termasuk kedalam kategori baik (15-18) serta 2 orang yang termasuk kedalam kategori cukup (11-14). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah ini :



Gambar 2. Kelas Interval hasil footwork (Y)

Pengujian Analisis Data

Sebelum melakukan pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka terlebih dulu dilakukan uji persyaratan analisis data, yaitu uji normalitas.

1. Uji Normalitas

Hasil analisis uji normalitas data masing-masing variabel di sajikan dalam tabel dibawah ini.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas kelincahan dengan hasil footwork.

No	Variabel	Lo	Lt 0,05	Keterangan
1	Kelincahan	0,1446	0,337	Normal
2	Hasil Footwork	0,2186	0,337	Normal

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa hasil pengujian kelincahan (X) skor $Lo_{max} = 0,1446$ dengan $n = 5$, sedangkan $L_{tabel} =$ pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,337 yang lebih besar dari Lo_{max} sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari kelincahan populasi berdistribusi normal. Kemudian pengujian hasil footwork (Y) skor $Lo_{max} = 0,2186$ dengan $n = 5$, sedangkan $L_{tabel} =$ pada taraf pengujian signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh 0,337 yang lebih besar dari Lo_{max} sehingga dapat disimpulkan bahwa skor yang diperoleh dari populasi berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis satu berdasarkan perhitungan di uji dengan menggunakan rumus *korelasi produc moment*. Berdasarkan analisis yang dilakukan, maka didapat skor rata-rata *kelincahan* sebesar 11,362 dengan standar deviasi 0,365404. Untuk skor rata-rata hasil footwork didapat 17,6 dan standar deviasi 5,029911 dan dari perhitungan korelasi “r” pada *product moment (rxy)* diperoleh $r_{hitung} = 0,95269245$. Artinya terdapat hubungan antara *kelincahan* dengan hasil footwork pada atlet putra

bulutangkis Riau Andalan Pulp and Paper Pangkalan Kerinci, dimana besar koefisien korelasi bila dilihat dari tingkat hubungan (interpretasi) nilai r adalah memiliki tingkat hubungan yang **sangat kuat** dengan interpretasi nilai r 0,80 – 1,000. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Interpretasi Nilai r

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 - 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

Sumber: Sugiyono (2012:231)

Pengujian hipotesis yaitu terdapat hubungan kelincahan dengan hasil footwork pada atlet putra bulutangkis Riau Andalan Pulp and Paper Pangkalan Kerinci. Hasil analisis didapat rata-rata kelincahan sebesar 11,362 dengan simpangan baku 0,365404 dan untuk analisis hasil footwork didapat rata-rata sebesar 17,6 dengan simpangan baku sebesar 5,02991. Berdasarkan analisis yang dilakukan, maka diperoleh hasil korelasi X dan Y sebagai berikut :

Tabel 5. Hasil Analisis Korelasi Antara kelincahan dengan hasil footwork

N	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
5	0,953	0,950	Ha di Terima

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil observasi pada atlet di klub Bulutangkis Riau Andalan *Pulp And Paper* Pangkalan Kerinci masih banyak ditemukan kekurangan-kekurangan dalam hasil *footwork*. Pada saat latihan materi game (sparing), sering terlihat pemain tidak dapat mengejar bola karena lambat memutar badan untuk menerima bola berikutnya yang diakibatkan dari kelincahan pemain yang kurang baik. Sehingga peneliti melakukan mencoba mengambil data penelitian dengan menguji kelincahan atlet dengan menggunakan instrumen *hexagonal obstacle* dengan hasil *footwork* pada atlet putra bulutangkis riau andalan *pulp and paper* pangkalan kerinci.

Serta metode penelitian yang digunakan oleh peneliti ialah korelasi sederhana, karena hanya menghubungkan satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan serta sudah melalui proses pengolahan data secara statistik maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kelincahan dengan hasil *footwork* atlet putra bulutangkis Riau Andalan *Pulp and Paper* Pangkalan Kerinci. Hasil analisis didapat rata-rata kelincahan sebesar 11,362 dengan simpangan

baku 0,365404 dan untuk analisis hasil *footwork* didapat rata-rata sebesar 17,6 dengan simpangan baku sebesar 5,02991. Dan diperoleh $r_{\text{hitung}} = 0,95269245$ dan $r_{\text{tabel}} (\alpha = 0,05) = 0,950$. Ternyata $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ artinya H_0 diterima. Terdapat hubungan antara variabel X dengan variabel Y dengan kategori sangat kuat pada rentang 0,80 – 1,000 dilihat dari tingkat hubungannya melalui tabel interpretasi.

Rekomendasi

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam kemampuan hasil *footwork*, yaitu :

1. Para Pelatih/Pembina disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang faktor kondisi fisik apa saja yang mempengaruhi hasil *footwork*.
2. Para atlet agar memperhatikan faktor-faktor kondisi fisik dalam menunjang prestasi.
3. Bagi atlet agar memperhatikan dan menerapkan latihan *kelincahan* untuk menunjang hasil *footwork*.
4. Bagi para peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil *footwork*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aksan, Hermawan. 2016. *Mahir Bulu tangkis*. Nuansa. Bandung
- Arikunto, Suharsimi 2006. *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Padang.
- Dinata, Marta. 2006. *Bulu Tangkis*. Cerdas Jaya. Jakarta.
- Grice, Tony. 2007. *Bulu Tangkis*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Sebelas Maret University Press. Surakarta, Jawa Tengah

Nurhasan. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta

PBSI, Pengurus besar. 1983. *Buku Pedoman Bulu Tangkis*. Jakarta.

Poole, James. 2011. *Belajar Bulu Tangkis*. Pionir Jaya. Bandung.

Purnama, Sapta kunta. 2010. *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Yuma Pustaka. Surakarta

Ritonga, Zulfan. 2007. *Statistika Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Cendekia Insani. Pekanbaru

Sajoto. 1988. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize. Semarang

Sugiyono. 2012. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung

Undang-undang republik indonesia No 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan

Widiastuti. 2011. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. PT bumi timur jaya. Jakarta